

防府スポーツタウン通信

平成30年

5月号

発行 防府市スポーツセンター

☎ 0835 (27) 2000

大人のランニング教室

マラソンチャレンジ練習会



■ 開催日時 / 走行距離(コース) / 集合場所

5月12日(土) 約22km(防府競輪場～大平山山頂公園往復) / 防府競輪場駐車場

26日(土) 約23km(防府競輪場～鳴滝往復) / 防府競輪場駐車場

6月2日(土) 約20km(陸上競技場～田島山外周×2～陸上競技場) / 陸上競技場

16日(土) 約18km(防府競輪場～阿弥陀寺～矢筈森林公園～防府競輪場) / 防府競輪場駐車場

30日(土) 約20km(向島運動公園～錦山～立岩稻荷神社～向島運動公園) / 向島運動広場

- ◆時間： いずれも8：20集合(受付8:10より)
- ◆講師： 草山 次郎(ランニング学会指導員)
- ◆対象： 18歳以上の健康な方
- ◆定員： 各回とも10人(先着/定員になり次第締切ります。)
- ◆参加料金： お一人様 540円 ※お申込後の返金は致しかねます。
- ◆お申込方法： 別紙申込書と参加料を添えて総合受付まで

- ◆持ち物： 各自必要なお飲み物、補給食(ウエストポーチ、ボトルバック等の携帯を推奨します。)
- ◆申込期間： 開催の前日まで
※別紙申込書と参加料を添えて体育館総合受付へ
※電話予約可
- ※少雨決行。荒天の場合は当日7：00に決定し、中止の場合は7：30までに連絡します。



「青空ヨガ」

日時 平成30年5月27日(日)
8:30～9:30(受付8:00より)

場所 防府市陸上競技場(雨天の場合は、武道館)

- ★講師 吉武 真弓
- ★参加料金 650円(税込/人) ★定員 30名
- ★対象 15歳以上(高校生以上)
- ★持ち物 ヨガマットまたは厚手のバスタオル(屋外で使用)、動きやすい服装、お飲み物、羽織るもの(日よけ用)他
- ★申込期間 平成30年4月9日(月)～5月26日(土)

別紙申込書と参加料を添えて、体育館総合受付までお持ちください。
※お申込み後の返金はできません。



運動教室のご案内



6月5日より、平成30年度第2期(7～9月)のお申込みを開始します。
都度料金で参加されるより、定期申込された方が大変お得!!!
この機会に気になっていた教室にチャレンジしてはいかがでしょうか?
初めての方も大歓迎♪まずはお気軽に体験ください♪

教室体験期間 ※期間内1教室1回のみ参加に限ります。

5月28日(月)～6月9日(土)
7月9日(月)～7月24日(火)

体験料金 通常都度料金より、半額!!!

60分教室... 通常1,080円 → なんと540円(税込/回)!

45分教室... 通常 860円 → なんと430円(税込/回)!

平成30年度第2期

お申込み 6月5日(火)より開始!!

- ・第1期(4～6月)からの継続者様の参加枠は確保しております。
期間内6月5日(火)～20日(水)のお申込み・お支払いで継続して受講いただけます。
- ・新規・教室変更をされる方も、上記期間より申込みいただけます。
但し、満員の教室についてはこの期間お申込みできません。
ご希望の際は、6月21日(木)以降、空きがあればお申込みいただけます。

キッズチャレンジ 対象:4～6歳

火曜日 15:30～16:15(45分) 担当:河田
水曜日 15:30～16:15(45分) 担当:脇田

縄跳び、ボール遊びなどの運動にもチャレンジ!
楽しみながら基礎運動能力を育みます。
入学前に丈夫な身体づくりを!

料金体系: 1人目通常料金、兄弟2人目通常料金より半額

朝ヨガ 担当:河中

木曜日 10:00～10:45(45分)

ストレッチを多く取り入れ、心と身体の準備運動を行います。
朝の新鮮な空気を身体に取り込み、脳や身体を目覚めさせ
活力を与えることができるため1日の始まりに
ピッタリな教室です。運動を始めた方、リフレッシュ
したい方など、どなたでもお気軽に参加できます。

カキラ 担当:和泉

金曜日 10:00～11:00(60分)

肋骨を中心とした全身の関節にアプローチして、
身体機能の改善を目指します。
個人のペースで身体の柔軟性に合わせて無理なく動きます。
運動経験のない方にもおススメ。

Body Excite 担当:萬治

月曜日 20:30～21:15(45分)
木曜日 19:15～20:15(60分)

格闘技+有酸素+筋肉コンディショニングの動きを
組合わせて行うエクササイズ。色々な方法で全身の
様々な筋肉を刺激することで筋力のアンバランスを
矯正し、身体のコンディションを整えます。

カンフー 担当:木塚

木曜日 18:00～19:00(60分)

少林寺発祥の中国武術。修行によって培われる
「強さ」のようなもの。またカンフーとは、
「練習・鍛錬・試練」の蓄積の意。世界的に有名な数々の
アクションスターが少年時代に学んだ武術です。

バレトン 担当:吉武

木曜日 11:00～11:45(45分)
金曜日 20:45～21:30(45分)

フィットネス・バレエ・ピラティスなどの動作を
取り入れながら、頭の先からつま先までを使って、
柔軟性の向上、筋力強化、体幹のコントロールを目指し
ていく運動です。筋肉をしっかりと使う教室です。



みなさんこんにちは！

日本では4月に入るとマラソンシーズンは終盤ですが、欧米ではWMM～ワールドマラソンメジャーズと呼ばれる6レースのうち、2レースが4月に開催されています。今年はその2レースで防府にもなじみの深い日本人が大活躍しました。

まずは世界最古の歴史を誇るボストンマラソンで、なんとあの川内優輝選手が優勝！当日は季節外れの大寒波に襲われて気温3℃、強い風と雨が選手たちを苦しめる展開となり多くの有力選手が失速したもよう。悪条件、特に寒さには強い川内選手の実力が十分に発揮されたようです。ボストンでの優勝は、メジャーリーグでノーヒットノーランを達成するようなもの、と私自身勝手に考えているくらい、ホントに凄いことなんです。

そしてボストンの翌週に行われたロンドンマラソンでは、道下美里選手が2連覇を達成。ボストンとは全く逆の20℃を超える暑さに悩まされたレースだったようですが、ご本人曰く「攻めのレースができた」とのことです。

12月の福岡での大迫選手の快走、2月の東京での設楽選手の日本新記録に続いて、ボストン、ロンドンでの好成績で今シーズンが締めくくられました。みなさんの2017～18シーズンはいかがでしたでしょうか？目標が達成できた方も、思うような結果が出なかった方も、次のシーズンに向けて今からしっかりと力を蓄えておきたいものです。

そのためには、コンスタントにある程度の距離(20km以上)を走っておく必要があります。とは言え、はっきりした目標レースがまだないと、なかなかモチベーションも上がらないものです。それに、やっぱ一人ではね・・・とおっしゃるランナーの皆さんに、5月以降もマラソンチャレンジ練習会を継続いたします。12～3月までのレースシーズン中はわりとストイックに、ほとんど休みなしで20～30kmを走っていましたが、この季節は適度に休憩を入れ、時にはスイーツなども途中で楽しみながらのんびり走る予定です。また走るコースのバリエーションも増やして、毎回違う景色を楽しみながら走れます。コース自体はアップダウンのあるところを選んでいきますので、決して楽ではありませんが・・・

来シーズンでの飛躍を願うみなさん、表面の日程、コース等をご確認の上、是非ご参加ください！

作成：草山次郎

(防府市スポーツセンター副施設長/ランニング学会指導員)



パートナーショップのご紹介！

市内の店舗にご協力いただき、スポーツセンターの情報を発信しています。1階共有スペースにて各店舗の情報を配信していますので、是非ご覧ください。素敵な出会いがあるかも♪

★ 有限会社 ロアール ★

業種：パン・菓子製造・小売
営業時間：8:00～19:00
定休日：水曜日
所在地：鞠生町1-3 TEL 0835-23-3494



★ スポーツオーソリティ ★

業種：スポーツ小売業
営業時間：10:00～21:00
定休日：年中無休
所在地：鐘紡町7-1イオンタウン防府SC 2階 TEL 0835-26-2000



今月の主な行事予定
(平成30年4月12日 時点)



- 3(木) 高校FAリーグ2種リーグ(芝)
- 3(木)、4(金) 防府市サッカーフェスティバル(陸)
第13回伊崎杯争奪卓球大会 一般・高校・小学の部(体)
- 4(金)、5(土) 中国ろうきん杯学童軟式野球選手権大会市内予選学童(野)
山口県ジュニア兼全日本ジュニア兼予選大会(テ)
- 5(土) 中学校秋季体育大会
及び高校総合体育大会参加標準記録突破記録会(陸)
- 6(日) 山防ブロック・ソフトバレーボール大会(体)
中国5県軟式野球大会市内予選 B級・C級(運)(野)
防府・中長距離記録会(国体第6次予選)(陸)
- 12(土)、13(日) 第29回山口県少年サッカー選手権大会
13(日) 防府予選U11&U12(芝)(陸)
- 第1回社会人会長杯山口県選手権大会(体)
第15回小学生学年別柔道大会県予選大会(武)
高松宮全日本軟式野球大会県決勝大会C級(野)
- 15(火) 山口県シニアリーグ(芝)
- 17(木) 休館日
- 19(土) 第82回防府市グラウンドゴルフ大会(運)
山口県中学校春季体育大会・剣道(体)
第31回丸久杯親善ゲートボール(運)
- 19(土)～22(火) 山口県中学校春季体育大会・陸上(陸)
- 20(日) 第38回山口県知事杯争奪山口県私立高等学校野球大会(野)
第49回全国ママさんバレーボール大会県予選会(体)
2018 春のダンス大会(体)
理事長杯争奪ソフトボール大会(運)(芝)(多)
第29回山口県少年サッカー選手権大会 防府予選U11 & U12(陸)
- 26(土) 市民春季シングルス大会(テ)
全日本卓球選手権大会ホープス以下の部県予選(体)
- 26(土)、27(日) 防府・中長距離記録会(国体第9次予選)(陸)
- 27(日) 防府オープンテニストーナメント(テ)
市長選挙(体)
中国5県軟式野球大会市内予選決勝C級(運)
中国5県軟式野球大会市内予選B級(野)
高校総体山口県大会(芝)

なお、変更されることもありますので、詳細については、各大会主催者にお問い合わせください。

- | | | |
|-----------------|---------------|----------|
| (体) 体育館 | (武) 武道場 | (弓) 弓道場 |
| (陸) 陸上競技場 | (野) 野球場 | (運) 運動広場 |
| (芝) 人工芝多目的グラウンド | | |
| (テ) 向島公園テニスコート | (多) 向島公園多目的広場 | |

防府市スポーツセンター体育館
ランニングコース使用不可時間のお知らせ

(平成30年2月25日 時点)

以下の時間は、メインアリーナ専用利用のためご利用できません。なお、変更されることもありますので、総合受付にてご確認ください。

3(木)	8:00～22:00	22(火)	9:00～12:00
4(金)	8:00～19:00	23(水)	19:00～21:00
6(日)	8:00～17:00	24(木)	19:00～22:00
9(水)	20:00～22:00	25(金)	20:00～22:00
10(木)	19:00～22:00	26(土)	8:00～18:00
13(日)	8:00～18:00	27(日)	8:00～22:00
15(火)	休館日	29(火)	15:00～17:00
16(水)	20:00～22:00		20:00～22:00
18(金)	16:00～22:00	30(水)	19:00～21:00
19(土)	8:00～17:00	31(木)	19:00～22:00
20(日)	8:00～17:00		

防府市スポーツセンターのホームページを
リニューアルします！是非みてね♪

